Motricidad

Equilibrio por parejas espalda con espalda

Juego cooperativo para 1.º de Primaria. Iniciar el equilibrio compartido apoyándose en un compañero.

Para qué sirve

Trabajan el equilibrio compartido y la coordinación con un compañero. En 1.º aprenden a notar el peso del otro y a ajustar su cuerpo al suyo. Encaja en la parte principal, cuando ya están activos y pueden concentrarse en un reto tranquilo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Haz las parejas con alumnos de estatura parecida. Que se coloquen por el espacio dejando hueco alrededor.
2. Demuestra con un voluntario: espalda con espalda, brazos enganchados por los codos y pies un poco adelantados.
3. Explica la regla con palabras sencillas: no se puede soltar al compañero en ningún momento del ejercicio.
4. Antes de bajar, que empujen suavemente espalda contra espalda de pie. Así notan el apoyo del otro.
5. A tu señal, bajan despacio doblando las rodillas hasta sentarse. Los dos empujan a la vez para no caerse.
6. Desde sentados, se levantan juntos contando hasta tres en voz alta. Si alguien suelta, vuelven a empezar de pie.
7. Deja varios intentos y cambia de pareja a mitad. Cierra pidiendo que sacudan brazos y piernas para soltar tensión.

Reglas

No se puede soltar al compañero durante el ejercicio.

Organización y material

Parejas repartidas por el gimnasio, el patio o el polideportivo, cada una con su metro de espacio libre. No hace falta material. Colócate donde veas a todas las parejas.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Pueden empezar ya sentados en el suelo, espalda con espalda, y solo levantarse. También pueden bajar solo a medio camino y volver a subir.

Más difícil
Pide que bajen y suban sin pararse, encadenando dos o tres veces seguidas. Otra opción es hacerlo con los ojos cerrados.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma dos tandas y que una mire y diga qué ha visto. Con grupo pequeño o impar, haz un trío con apoyo entre los tres.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, trabajan por tandas de pocas parejas y las demás observan. Se puede hacer junto a la pared, sin apoyarse en ella.

La variante de la ficha
Intentarlo con los pies un poco más separados o más juntos.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que empiece sentado en una silla firme o que se apoye en la pared al inicio. Elige un compañero estable y baja solo hasta donde llegue.

Alumnado con TEA
Anticipa el contacto de espalda y brazos con una demostración previa. Deja que elija pareja conocida y marca el inicio con una cuenta clara y siempre igual.

Discapacidad visual
Colócalo con un compañero que le avise con la voz de cuándo bajar y subir. Deja que sienta primero con las manos cómo se coloca la espalda del otro.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Baja y sube despacio, sin dejarse caer de golpe, para evitar golpes en el coxis.
- Deja espacio entre parejas para que, si una se cae, no arrastre a las vecinas.
- Comprueba que el suelo esté seco y que lleven calzado bien atado.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner parejas con mucha diferencia de altura. Revisa las parejas antes de empezar y cámbialas si no se pueden apoyar.
- Dejar que todos intenten bajar a la vez sin haber probado el empuje de pie. Hazlo primero de pie y luego baja.
- Corregir a todos en voz alta y de golpe. Observa una pareja cada vez y da una sola indicación.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hacíais para no caeros cuando bajabais?

¿Qué pasaba si uno empujaba más que el otro?

¿Cómo os pusisteis de acuerdo para levantaros a la vez?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.